

Checklista för mat att ha tillgång till i kris

- potatis, kål, morötter, ägg
- bröd med lång hållbarhet, till exempel tortilla, hårt bröd, kex, skorpor
- mjukost, messmör och andra pålägg på tub
- havredryck, sojadryck, torrmjölkspulver
- matolja, hårdost
- snabbpasta, ris, gryn, potatismospulver
- färdigkokta linser, bönor, grönsaker, hummus på burk
- krossade tomater att till exempel koka pasta i
- konserver med köttfärssås, makrill, sardiner, ravioli, laxbullar, kokt kött, soppor
- fruktkräm, sylt, marmelad
- färdig blåbärs- och nyponsoppa, juice eller annan dryck som håller i rumstemperatur
- kaffe, te, choklad, energibars, honung, mandlar, nötter, nötsmör, frön